



聖心女中

1070220-1070223

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量	
2/20	二	晚	水餃*12		香酥雞排	焗烤洋芋	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5.6	2.6	2	0.5	2.5	1	885	
2/21	三	早	當歸鍋燒雞絲麵				醬燒小肉包				4	1	0.1	0	0.5	0	380
		午	糙米飯	椒鹽地瓜百頁	蕃茄炒蛋	白菜滷	有機蔬菜	紅豆紫米桂圓甜湯	水果	5.6	2.3	2.5	0	2.2	1	786	
		晚	糙米飯	橙汁肉片	肉末冬瓜	塔香海草	蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	5.5	2.5	2.3	0	2.5	1	803	
2/22	四	早	黑胡椒鮪魚吐司		研磨豆漿		小芋泥包				4	1	0.1	0	0.3	0	371
		午	糙米飯	宮保雞丁	客家小炒	雞絲銀芽	蔬菜	黃豆白玉湯	水果	5.5	2.5	2.2	0	2.3	1	791	
		晚	糙米飯	樹子蒸魚片	梅菜筍茸	滷味拼盤	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	2.5	2	0	2.3	1	786	
2/23	五	早	肉鬆麵包		鮮奶		水煮蛋	黑糖小饅頭			4	1	0.1	1	0.5	0	530
		午	奶油鮮菇燉飯		醬燒豬排	肉片花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯		水果	5.6	2.5	2.4	0.5	2.5	1	887

小知識

蘋果

蘋果裡的主要成份有膳食纖維、醣類、鐵、磷、鉀、鎂、硒、檸檬酸、蘋果酸、微量維生素A、B群、C。

蘋果的纖維分為兩種，一種是果皮較粗糙的纖維，能促進腸胃蠕動；另一種則是果肉纖維，也就是我們常聽到的果膠。果膠屬於水溶性纖維，能促進腸道的好菌生長，在吸水後會變成凍狀膠質，讓便便變得柔軟，將腸道上的廢物黏附下來；所以吃蘋果之餘，也別忘了多喝一杯水才能發揮最佳效果。

維生素C除了有延緩皮膚老化、抑制黑色素形成的美顏功能，很多人都忽略了它對健康的貢獻；它能增加免疫力，甚至可以預防心血管疾病。由於人體無法自行合成維生素C，從食物中攝取就非常重要。

蘋果最佳的食用方式是細嚼慢嚥，不僅可達到促進消化的作用，豐富的營養成分也才能有效地被人體吸收；蘋果削皮後會變酚類物質在酵素促成下氧化的結果，因此削皮後放入鹽水防止蘋果變色。

